PROTOCOL MASS
POR LAERCIO REFUNDINI

IRIDIUM LABS

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 10

Segunda

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série		8a série		9a série		10a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Pulley frente	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Pico + 1 drop	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Pulley frente triângulo	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Puxada alta	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Remada curvada	4 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	Repetições rápidas	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Deltóide posterior cabo	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Rosca Scott	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca direta	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca concentrada na perna	5 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Extensão lombar	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	

Terça

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série		8a série		9a série		10a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Supino reto	5 X 6 - 15	3 por 1	60 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Dumbbell press inclinado	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + 1 drop	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Pull over declinado	4 X 6 - 15	1 por 10	0	PC + Slow exc.	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Flexão de braço	4 X 10 - 20	1 por 3	40 seg	Repetições rápidas	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Elevação lateral	6 X 10	1 por 1	15 seg	Pirâmidal	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Triceps pulley	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Drop set	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps coice	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps mergulho banco	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	Repetições rápidas	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Abdômem paralela	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	

Quarta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série		8a série		9a série		10a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Agachamento smith	2 X (7 x 3)	1 por 1	2 min	Cluster	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Leg press	5 X 6 - 15	1 por 15	60 seg	PC + 1 rest + slow exc.	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Agachamento livre	4 X 6 - 10	1 por 1	0	Pirâmide crescente	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Avanço	4 X 10 - 20	1 por 1	60 seg	Falha total	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Mesa flexora	4 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico + Drop	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira extensora	4 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico + Drop	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira adutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira abdutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha sentada	4 X 10 - 20	1 por 1	40 seg	PC + Pico + Drop set	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé	4 X 10 - 20	1 por 1	40 seg	PC + Pico + Drop set	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	

Quinta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série		8a série		9a série		10a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Remada baixa	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Pulley frente	2 X (7 x 3)	1 por 1	60 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Puxada alta	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Pirâmide cresc. + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Remada máquina	2 X 6 - 15	1 por 1	0 (60 seg)	Strip set	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Crucifixo inverso	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 2 Drop	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Rosca concentrada no banco 45°	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Pirâmide cresc. + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca simultânea	4 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	Rápidas + falha	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Rosca direta 21	5 X 21	1 por 1	60 seg	Pirâmide cresc. + Falha	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Manguito rotador externo	4 X 6 - 15	1 por 1	0	Non stop	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	

Sexta

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série		8a série		9a série		10a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Crucifixo máquina	5 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Supino reto	2 X (7 x 3)	1 por 1	60 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Supino inclinado	4 X 6 - 15	1 por 10	60 seg	PC + Slow exc. + 1 Rest	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Supino máquina	2 X 10 - 20	1 por 3	0 (60seg)	Strip set	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Elevação lateral cabo uni	6 X 6 - 15	1 por 1	0	Non Stop	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Bi-set	Triceps corda	4 X 6 - 15	1 por 1	0	PC + Oclusão + Pico	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps corda fechado	4 X 6 - 15	1 por 1	60 seg	Rápidas + falha	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Triceps pulley	5 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 2 Drop	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Abdômem paralela	5 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	Pico + Falha	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	

Sábado

	Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série		8a série		9a série		10a série	
						Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
	Leg press	5 X 6 - 15	1 por 1	2 min	Pirâmide cre.	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Leg press	4 X 4 ciclos	15 por 1/1 por 1	60 seg	Mtut (1-3)	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Agachamento livre	4 X 6 - 10	1 por 1	0	Pirâ. Cre	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
Tri set	Agachamento livre sem peso	4 X falha	15 por 1	0	Slow	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Agachamento livre sem peso	4 X falha	1 por 1	60 seg	Falha total	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira flexora	4 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclu + Pico + Strip última	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira extensora	4 X 6 - 10	1 por 1	60 seg	PC + Oclu + Pico + Strip última	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira adutora	3 X 6 - 15	1 por 1	40 seg	PC + Pico + 3 rest última	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Cadeira abdutora	3 X 6 - 15		40 seg	PC + Pico + 3 rest última	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	
	Panturrilha em pé	10 X 10 - 20	1 por 1	10 seg	Falha concêntrica	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	

Legenda: Uni = Unilateral / PC = Pirâmide crescente / Rest = Rest pause / Exc. = Excêntrica

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP